



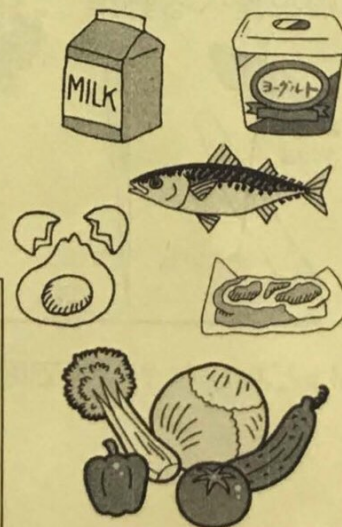
月	火	水	木	金
3 ごはん、牛乳 沢煮わん サバのみりん干し 梅かつおあえ	4 ごはん、牛乳 春雨スープ 鶏のピーナッツがらめ ごぼうサラダ 歯と口の健康週間	5 カミカミ 血うどん(八宝菜) 牛乳 シヤモフライ(2・3) ピリ辛ブロッコリー	6 ごはん、牛乳 ポークビーンズ まるごとグラタン カレーサラダ 歯と口の健康週間	7 カミカミ 麦ごはん、牛乳 みそうずらおでん かりんとうカレイ 昆布佃煮 びわ 歯と口の健康週間
10 ごはん、牛乳 田舎汁 キスの磯辺揚げ 糸こんにゃくサラダ 歯と口の健康週間	11 ごはん、牛乳 そぼろ煮 五目卵焼き 野菜の塩昆布あえ	12 ごはん、牛乳 豆腐のすまし汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草とコーンのあえ物	13 チキンカレー、牛乳 ゆで卵 福神漬け フルーツヨーグルト	14 麦ごはん、牛乳 おじゃが団子汁 チーズ入りささみフライ 青菜のナムル 納豆
17 但馬牛ヒビンバ、牛乳 わかめスープ 玉ねぎコロッケ 青梅ゼリー 《地元産但馬牛肉普及事業》 「もおう〜と食べよう但馬牛」	18 ごはん、牛乳 吉野汁 イカフライ 切り干し大根の梅あえ	19 ピタパン、牛乳 焼きそば タンドリーチキン アーモンドあえ 幼・低学年	20 カミカミ ごはん、牛乳 なすのみそ汁 アジのカミ香美揚げ こんにゃくのおかか炒め 《香美町魚食普及事業》 魚の白	21 ごはん、牛乳 クリームシチュー ビッグ肉団子 キャベツとじゃこの レモンあえ
24 カミカミ ごはん、牛乳 冬瓜のみそ汁 SKS(干しキススティック) ささみとワカメの梅ごまあえ すもも	25 ごはん、牛乳 ミネストローネ ハンバーグ カラフルサラダ	26 カミカミ ごはん、牛乳 親子煮 山ガレイのから揚げ 五目大豆	27 ごはん、牛乳 キムチスープ 2色シューマイ(2・3) (ポーク・豆腐) ハンサンスー	28 カレーピラフ、牛乳 ABCスープ クリーミーコーンフライ ライスパスタサラダ

いつまでも続くけんこう 歯の力



★おうちの人といっしょに読みましょう

丈夫な歯を作る代表的な食品



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

「もおう〜と食べよう但馬牛」
香美町農林水産課と教育委員会
が連携し「もおう〜と食べよう但馬
牛」として、日本一のふるさと食材で
ある町内産但馬牛を、学期に1回ず
つ提供します。
6月は町内の3給食センターで「但
馬牛ヒビンバ」を作ります。但馬牛
のおいしさを味わってくださいね。

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」で
す。80歳で自分の歯を20本残すことを目標に
して、歯を大事にしましょう。
この週間には、歯を作るのに必要なカルシ
ウムやたんぱく質が豊富な、骨ごと食べられ
る小魚・乳製品・大豆・海藻を多く使ってい
ます。丈夫な硬い歯を作るためには、毎日の野
菜も欠かせません。かみごたえのある食べ物
を食べることも大事です。

ほくがついている
日は、町内産の魚
や、但馬牛の料理
がでるよ。

